

# Inhalt

<b>Küsse fürs Gehirn – eine Einführung .....</b>	<b>9</b>
Fachlichkeit mit Augenzwinkern .....	10
Für wen ist das Buch? .....	11
Was passiert in den Kapiteln? .....	12
Die Auswirkungen der inneren Bilder .....	13
Warum sich die Arbeit an inneren Bildern lohnt .....	15
<b>Erster Kuss: Worum geht's? Gedanken zum Einstieg .....</b>	<b>19</b>
Der TPHG-Check .....	20
Das Zusammenspiel von Hirn, Herz und Hand .....	22
<i>Der soziopsychobiologische Blick .....</i>	<i>22</i>
<i>Das potenzialGPS .....</i>	<i>25</i>
<b>Zweiter Kuss: Die sieben Facetten der Mindset-Veränderung .....</b>	<b>30</b>
Facette 1: Die Frage nach dem Wer, Wohin und Wofür .....	31
<i>Das IKEA-Maßband .....</i>	<i>33</i>
<i>Friedhofsbesuch und Grabredeübung .....</i>	<i>34</i>
<i>Am Arsch vorbei geht auch ein Weg .....</i>	<i>35</i>
<i>Museum Ihres Lebens .....</i>	<i>36</i>
Facette 2: Begrenzungen und Quellen identifizieren .....	37
<i>Denkmuster auf Funktionalität prüfen .....</i>	<i>37</i>
<i>»Infektionen« .....</i>	<i>38</i>
<i>Die Top Five der Lösungsblockaden .....</i>	<i>39</i>
<i>Kontextfokussierung .....</i>	<i>41</i>
<i>Männliche und weibliche Ahnen und das Credogramm .....</i>	<i>42</i>
<i>Die »Schatten« .....</i>	<i>44</i>
<i>Der Eisberg .....</i>	<i>45</i>

<i>Die Energie</i> .....	47
<i>Werte-Check</i> .....	49
<i>Stress- und Verhaltensreflexion mit dem ABC-Modell:</i>	
<i>Erfahrung, Bewertung und Reaktion</i> .....	50
<i>Stressverstärker – Reflexion mit Mischpult und Bühne</i> .....	53
<i>Das Bewertungssystem</i> .....	55
<b>Facette 3: Würdigung und Ressourcen</b> .....	57
<i>Würdigende Danksagung</i> .....	57
<i>Soundeffekte</i> .....	58
<i>Gegenspieler und Gegenspielerinnen</i> .....	59
<i>Soziales Netz und Ressourcenlandkarte</i> .....	59
<i>Streleckys Spielplatz</i> .....	59
<b>Facette 4: Disputation, Transformation oder Defusion</b> .....	60
<i>Die leere Wohnung</i> .....	60
<i>Auf der Couch mit der Herkunftsfamilie</i> .....	61
<i>Ein Plausch mit den inneren Antreibern und Antreiberinnen</i> .....	62
<i>Die Elefantenmethode</i> .....	62
<i>Sprachliche Quickies und Shorties</i> .....	63
<i>Gespräche mit Sokrates, Perls, Satir und Katie</i> .....	63
<i>Die Verflüssigung der Irrationalität</i> .....	66
<i>Tassen-Aufstellung</i> .....	68
<i>Die Glaubenspolaritäten</i> .....	72
<i>Clean Space</i> .....	73
<i>Mit ACT aktiv Verknotungen lösen</i> .....	74
<b>Facette 5: Hirnküsse und Mottoziele (er)finden</b> .....	78
<i>An eigenen Werten und Zielen orientieren: die Selbstverpflichtung</i> .....	79
<i>Die Copy-Paste-Strategie</i> .....	79
<i>Erlaubnissätze wachküssen</i> .....	80
<i>Verknüpfung des Erlaubnissatzes mit einem Mottoziel</i> .....	81
<i>Die fünf Freiheiten als Bezugsrahmen</i> .....	82
<i>Fünf Lösungsoptionen für Lösungsblockaden</i> .....	82
<i>Die Balance der Kernbedürfnisse als Referenzrahmen</i> .....	83
<i>10scales4life</i> .....	83
<i>Hirnkuss-Check</i> .....	85

<b>Facette 6: Perspektive und Verkörperung .....</b>	86
<i>Die hirngeküsst Wunderfrage .....</i>	86
<i>S.M.A.R.T. war gestern – Ziele effektiver definieren .....</i>	87
<i>Die Spieglein-Spieglein-Strategie .....</i>	88
<i>Das Somatogramm .....</i>	88
<i>Der Lösungskörper .....</i>	89
<i>Liebesbrief an meinen Körper .....</i>	90
<b>Facette 7: WOOPen und verankern .....</b>	90
<i>Motivations-Check .....</i>	91
<i>Anker setzen .....</i>	91
<i>Das Wunderrad WOOPen .....</i>	92
<i>Mentorinnen und Mentoren für die Zukunft .....</i>	94
<i>Die 3steps4solution .....</i>	95
<i>Die Reflexion mit der Fingertechnik .....</i>	96
<i>Rituale nutzen .....</i>	97
<i>Grüße an Gehirn und Körper .....</i>	97
<b>Dritter Kuss: Die Pippi-Langstrumpf-Strategie .....</b>	98
<i>Verbundenheit und Loyalität .....</i>	99
<i>Autonomie und Gestaltungsfreude .....</i>	99
<i>Balanceakte .....</i>	100
<i>Pippi und Annika (und was ist eigentlich mit Tommy?) .....</i>	102
<i>Glaubenssätze mit Annika, Pippi und dem Lebenssinn in Reflexion bringen .....</i>	105
<i>Die »Tommy-Kompetenz« nutzen .....</i>	108
<b>Vierter Kuss: Gedanken zum Abschluss in der Wunderbar .....</b>	110
<b>Dank .....</b>	114
<b>Literatur .....</b>	115